18ème Triathlon de Montélimar

Dimanche 23 avril 2023

CLM par équipe

Relais (à 2 ou à 3)

et Challenge Entreprise

700 m en piscine

25 km

5 km

Défi anti inflation = Tarifs en baisse !!!

Accessible aux licenciés ou non licenciés nés en 2007 et avant

Limite d'inscription: 20 avril 2023

Informations et inscriptions
www.montelimar-triathlon.fr

TRIATHLON DURABLE

LABEL Mixité TRIATHLON

para triathlon Un sport accessible à tous !

Pour 2023, un choix inattendu mais assumé !

Cette année, et compte-tenu de la conjoncture actuelle, nous avons décidé de baisser nos tarifs !

Dans une période où tout est en augmentation, nous avons choisi de nous démarquer !

Ce choix est dicté par plusieurs considérations pour vous permettre de bénéficier d'un tarif « correct » tout en maintenant un accueil « à la hauteur ».

Un des axes de réflexion s'est porté sur le cadeau de bienvenue.

Les organisateurs se sentent obligés de fournir un souvenir à chaque participant. Nombre de compétiteurs ne comptent plus les tee shirts abandonnés au fond des placards ou qui servent comme housse de roues ou les cadeaux « made in China » inutiles !

Nous avions déjà fait le choix depuis plusieurs années de privilégier des productions locales mais le côté aléatoire et fluctuent du nombre d'inscrits nous oblige à commander en grand nombre et à devoir stocker voire gâcher des produits (à cause de la DLC par exemple).

C'est pour cela que cette année nous réduirons ce cadeau de bienvenue tout en vous faisant bénéficier de l'économie réalisée !

Ce choix rentre aussi dans un objectif écologique et de développement durable.

N**ous espérons que vous comprendrez notre démarche !**

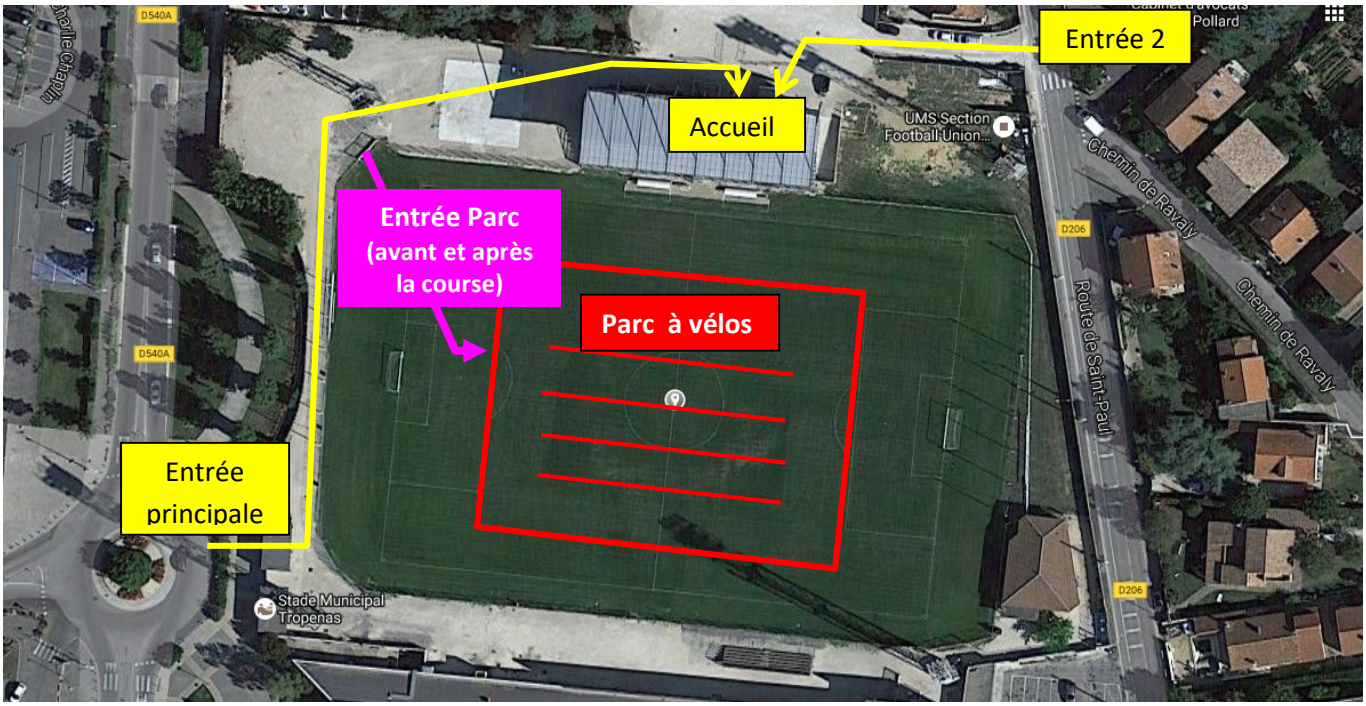
Sommaire

Accueil	Page 4
Accès	Page 4
Parking	Page 5
Covoiturage	Page 6
Hébergement	Page 6
Programme	Page 7
Règlement	Page 8
Briefing	Pages 9 et 10
Parcours	Pages 11 à 15
Ravitaillement	Page 16
Labels	Page 16
Récompenses	Page 17
Contact et inscriptions	Page 18
Partenaires	Page 19

Accueil

La zone accueil des concurrents et le village d'exposants sont situés sur **<u>le stade Tropenas de Montélimar</u>**.
Deux entrées sont possibles (voir plan ci-dessous) :

- Par l'avenue Jean Jaurès ou route de Marseille (entrée principale).
- Par la route de Saint Paul (entrée 2) : fermée à toute circulation à partir de 8h le 17 avril.



Accès

<u>Depuis le sud et l'A7 Sortie Montélimar Sud</u>

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point de Décathlon, prendre tout droit.
- Au rond-point de Mc Donald, prendre tout droit, direction Montélimar centre.
- Au feu, tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

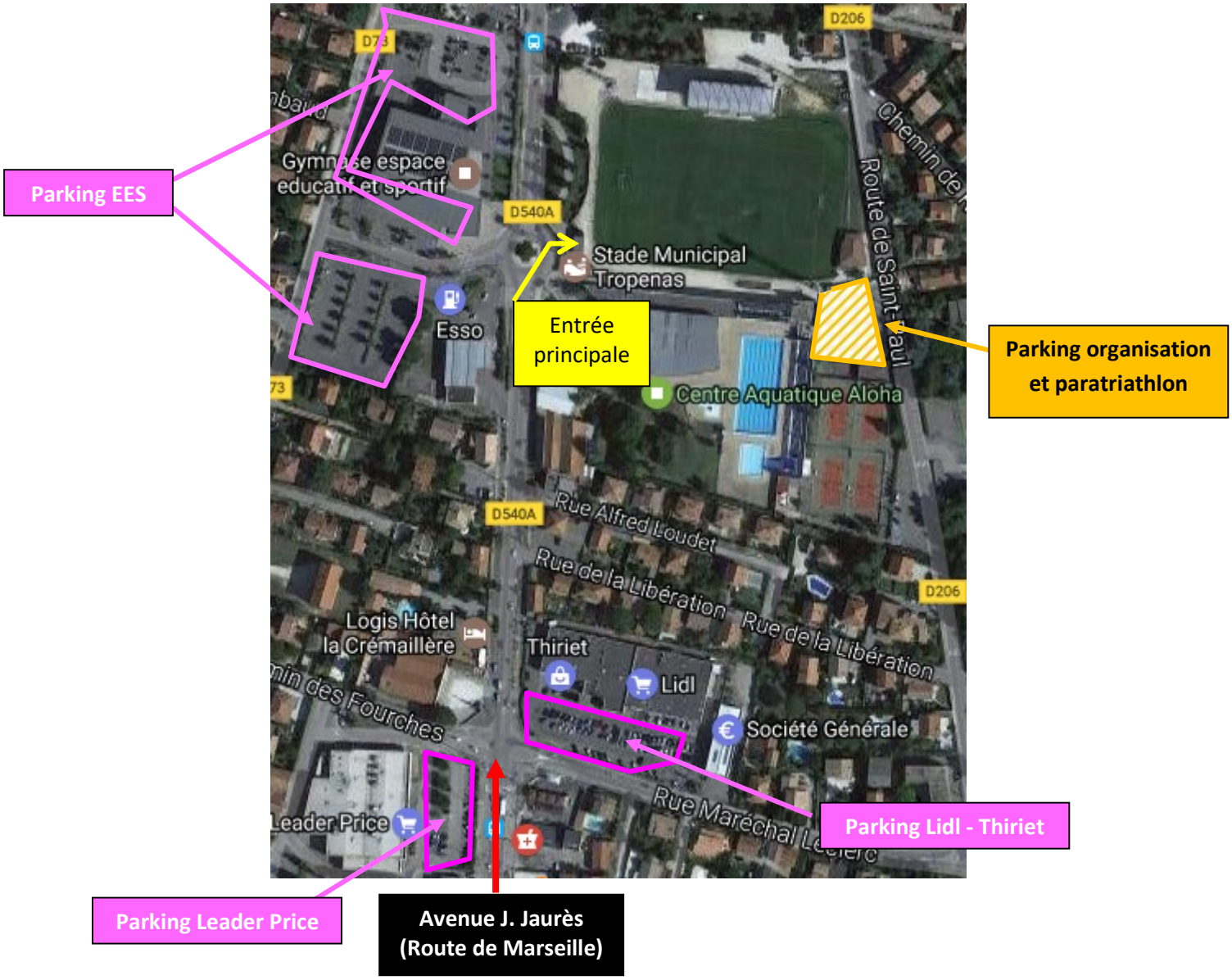
<u>Depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord</u>

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point à l'entrée de Montélimar, prendre tout droit, direction Centre Ville.
- Ensuite, continuer direction Marseille.
- Après le pont sur le Roubion, continuez tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

Parking

Plusieurs parking gratuits sont disponibles près de l'entrée du stade, avenue J. Jaurès (voir plan).

- Parking de l'espace éducatif et sportif (EES)
- Parking du centre commercial Lidl - Thiriet.



Covoiturage

Le covoiturage est une pratique écologique, économique et citoyenne. En partageant une voiture, passagers et conducteurs réduisent considérablement les coûts et émission de CO_2 liés au trajet. Le covoiturage permet également de réduire les embouteillages et facilite la gestion des parkings lors d'événements.

BlaBlaCar

Que vous soyez conducteurs ou passagers, consultez les offres disponibles sur le site : https://www.blablacar.fr/

Hébergement

Nous vous proposons 3 hôtels montiliens situés à proximité du départ et avec lesquels nous avons un partenariat.

Lors de la réservation, pensez à préciser que vous venez participer au triathlon de Montélimar.

B&B HOTELS

HOTEL B&B Montélimar Sud
19, Rue Jacques Giraud
26 200 MONTELIMAR
Tel : 04 69 43 02 01
Tel : 0892 23 00 15

Situé en zone sud, à proximité de commerces et de restaurants.
https://www.hotel-bb.com/fr/hotel/montelimar-sud

ibis budget

14 Avenue Dion Bouton
(Proche Gustave Eiffel)
26200 MONTELIMAR
(+33)475920085

https://all.accor.com/hotel/5089/index.fr.shtml

APPART'CITY

1, Rue du Général Chabrillan
26200 MONTÉLIMAR
Tél : 04 75 00 38 50

Rendez-vous sur : https://www.appartcity.com

Nous vous souhaitons une bonne nuit montilienne et rendez vous au départ en pleine forme.

Programme

DIMANCHE 23 AVRIL 2023

9h00 - 11h00: **Ouverture** et **retrait des dossards à l'accueil, salle du 1er étage du stade Tropenas**, par le capitaine de l'équipe avec les licences de tous les équipiers et pour les non licenciés, les certificats médicaux de non contre-indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition datés de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription, et, pour les mineurs non licenciés FFTRI, l'autorisation parentale de participer à l'épreuve.
Pour le retrait des dossards, chaque participant doit fournir une pièce d'identité.
Rappel : pas d'inscription le jour de l'épreuve.

10h00: **Ouverture du parc à vélo** - Les équipes doivent se présenter complètes à l'entrée du parc à vélos, en tenue avec dossard attaché et casque sur la tête. La circulation dans le parc à vélo se fait uniquement à pied à côté du vélo

ATTENTION !! Pour des raisons de sécurité, aucun sac ne sera toléré dans le parc à vélo. Une zone "dépose sacs" est mise à votre disposition à proximité du ravitaillement final le long du parc à vélo.

11h30: **Fermeture du parc à vélo**.

12h00: Briefing de course au bord de la piscine

12h15: **Départ** de la 1ère équipe ligne 1, puis départ toutes les 1'30 voire toutes les 1' (selon nombre équipes inscrites). Les équipes doivent se présenter complètes dans la zone de départ cinq minutes avant leur départ programmé (tableau des heures de départ affiché à l'entrée de la piscine).

17h00: **Arrivée estimée de la dernière équipe**

Réouverture du parc à vélos pour récupérer vos affaires.

17h15: **Fin de retrait des vélos**.

Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres.

Règlement

- **Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.**

- Tous les membres d'une même équipe doivent **porter une tenue identique pour la partie vélo et course à pied** (tenue club ou à défaut tee-shirt de la même couleur).

- Dans le cadre du développement durable, un seul dossard sera remis par participant. L'utilisation d'une **ceinture porte dossards est obligatoire**, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo.
  Attention :
  Le bracelet numéroté remplace le marquage sur le corps.
  Il **doit être mis autour d'un poignet**.

- **Le port du casque à coque dure homologué est obligatoire à vélo**.

- **Aucun départ de l'aire de transition ne pourra s'effectuer à moins de 3 équipiers** de la même équipe. Les équipiers isolés ne seront pas autorisés à prendre un départ du parc à vélos.
  Le franchissement de la **ligne d'arrivée devra s'effectuer à 3 équipiers groupés au minimum**.
  C'est le temps du 3ème équipier qui constitue la référence pour le classement de l'équipe.

- Pour qu'une équipe mixte soit classée, il faut qu'elle **passe la ligne d'arrivée en restant mixte** (mini 1 fille et 2 garçons).

- Les équipiers d'une même équipe pourront à tout moment se fournir mutuellement de l'aide (abri, prêt de matériel, ravitaillement…).
  Par contre, toute aide extérieure à l'équipe est interdite, de même que l'aspiration abri entre 2 équipes (distance à respecter entre 2 équipes : **12 mètres** (entre la roue avant du dernier de l'équipe Devant et du premier de l'équipe Derrière).

- Vous pouvez trouver **les règles spécifiques d'arbitrage à respecter** lors de ce type d'épreuve en suivant les liens suivants :
  https://drive.google.com/file/d/1nhOSToOQgXIQQFEh5Kfjt_pQiEzWt3KG/view

Briefing d'avant course

La course est un format S contre la montre par équipe :

Natation 700m, vélo 25 km, CAP 5 km.

Natation

- 700m soit 7 longueurs aller et retour dans un joli bassin de 50m chauffé. La température de l'eau étant supérieure à 24 °, la **combinaison est interdite**.
- Les équipes se placeront en face de leur ligne au minimum 2' avant leur départ. Vous trouverez le détail des N° d'équipe, de lignes d'eau et des horaires sur le tableau affiché à l'accueil, à l'entrée de la piscine et dans la chambre d'appel.
- Les équipes partiront avec 1'30 d'intervalle, vous pourrez donc vous retrouver à 2 équipes dans une même ligne.Aussi, il conviendra que chaque équipe nage le plus à droite de sa ligne lors des croisements pour ne pas se gêner. De même, la priorité est au club qui double, donc merci à l'équipe doublée de ne pas gêner le dépassement.
- Le **comptage** des aller-retour en natation est **sous la responsabilité de l'équipe**, même si l'organisateur aide au comptage (à la fin de la 6ème longueur, le bénévole plongera une planche de piscine le long du mur de la ligne vous permettant de savoir que vous allez entamer votre dernier aller et retour).
- **Précision importante** : les départs seront donnés au coup de sifflet par le responsable natation à heure précise.
- Les spectateurs sont autorisés à venir encourager les nageurs au bord du bassin (hors zone de départ). **Seul impératif, accéder à la plage pieds nus.**

Transition Natation/vélo

- Une fois sortis de l'eau, vous rejoindrez le parc à vélos par un passage fermé au public. Attention de ne pas glisser dans les escaliers.

Parcours vélo

- Vous partirez pour 25 km sur une route de bonne qualité et avec un faible dénivelé.
- Le parcours étant **ouvert à la circulation**, merci de **respecter le code de la route** et de ne pas prendre les ronds points à l'envers. Merci également d'utiliser les couloirs cyclistes lorsqu'ils sont présents. **Attention cependant aux délimiteurs de voie, qui par leur forme bombée peuvent entrainer des chutes.**

- Nous avons placé des bénévoles à tous les carrefours ou rond point importants, toutefois prudence à l'abord des routes secondaires ou chemins non protégés.

Transition vélo/CAP

- La **zone de pénalité** est placée avant le passage du SAS d'arrivée Vélo.
- Vous emprunterez le couloir créé **pourle respect de la distance et du sens de circulation dans le parc**.
- Si vous êtes sanctionnés par **un carton bleu**, vous devrez effectuer votre pénalité dans la zone de pénalité prévue à cet effet (**avant le SAS d'arrivée vélo**).
- Suivre le couloir « sortie CAP » (à gauche) **sauf pour les paratriathlètes qui utiliseront le même couloir que la sortie vélo.**

CAP

- Vous voici partis pour 5 km sur un parcours quasiment plat dans les rues voisines de la piscine ouvertes à la circulation, puis sur les berges du Jabron.
- Nous vous demandons de courir le plus souvent possible sur les trottoirs et de **respecter le couloir CAP matérialisé par des cônes**.
- Ce couloir sera également emprunté par les CAP de retour pour l'arrivée, aussi, soyez prudent en vous croisant.
- A 1km du départ CAP, vous aurez un ravitaillement exclusivement liquide.
- En l'absence de bénévoles ou en cas de doutes, **suivez les flèches de couleur orange au sol**.
- Vous ferez demi-tour sur le chemin des berges du Jabron où sera installé un point de contrôle des dossards.
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, nous récupérerons vos puces. Vous pourrez alors vous alimenter au ravitaillement final et, pour ceux qui ont un gros appétit, à la buvette (sandwichs, merguez, crêpes toutes fraiches au sucre ou au nutella, ...). Vous pourrez également prendre votre douche sous les tribunes du stade Tropenas (et non à la piscine).

Dernière précision : ne **laisser aucun effet personnel sur les gradins de la piscine**, car à 16h00, nous devons restituer la piscine. Vous pouvez donc stocker vos affaires soit dans la zone sacs, soit dans les tribunes du stade Tropenas, soit dans les vestiaires du stade Tropenas.

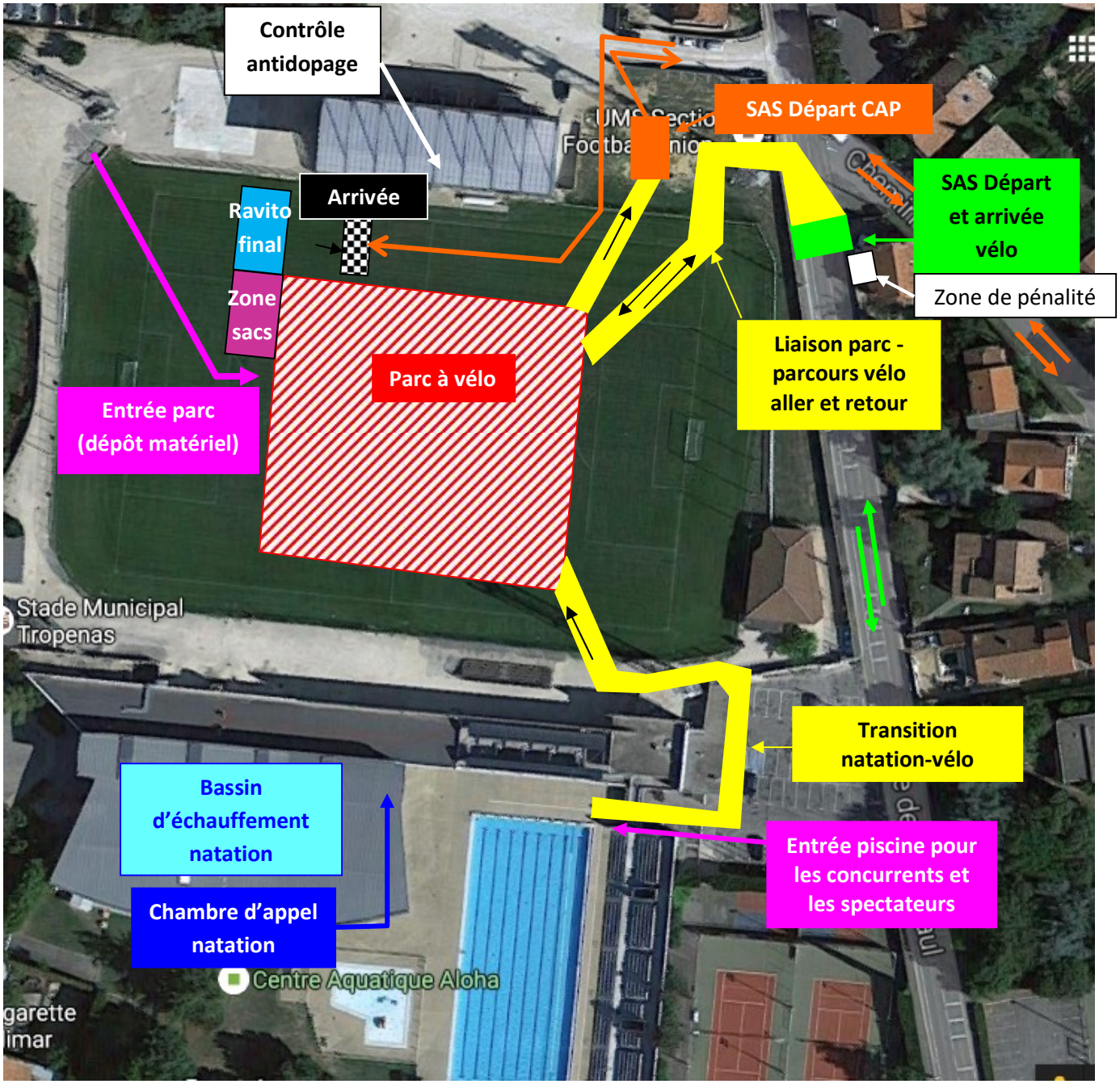
Bonne course !!!

Parcours

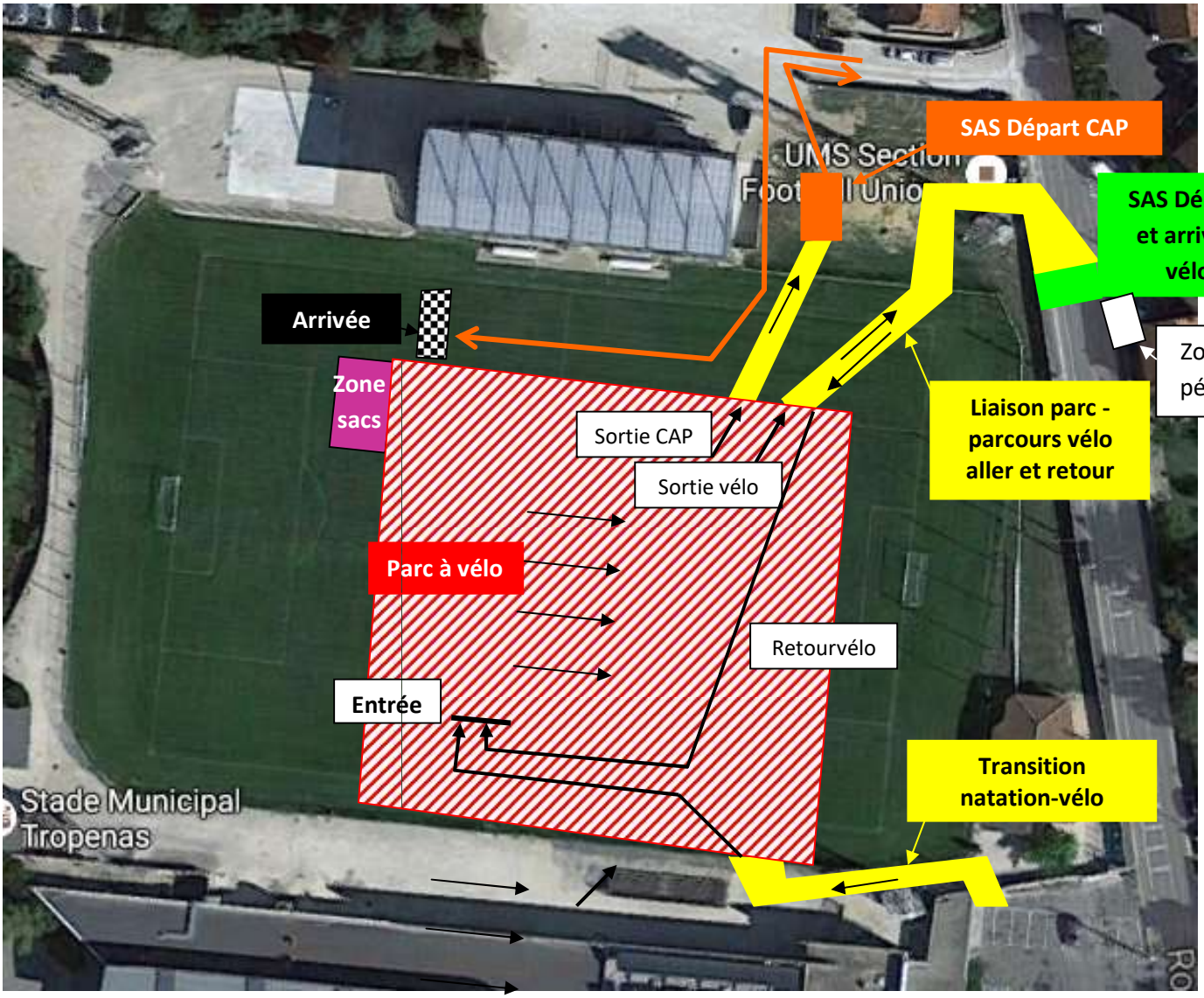
L'épreuve se décompose comme suit :

- **700 m de natation en <u>piscine extérieure de 50 m chauffée</u>**
- **25 km de vélo sur route ouverte**
- **5 km de course à pied**

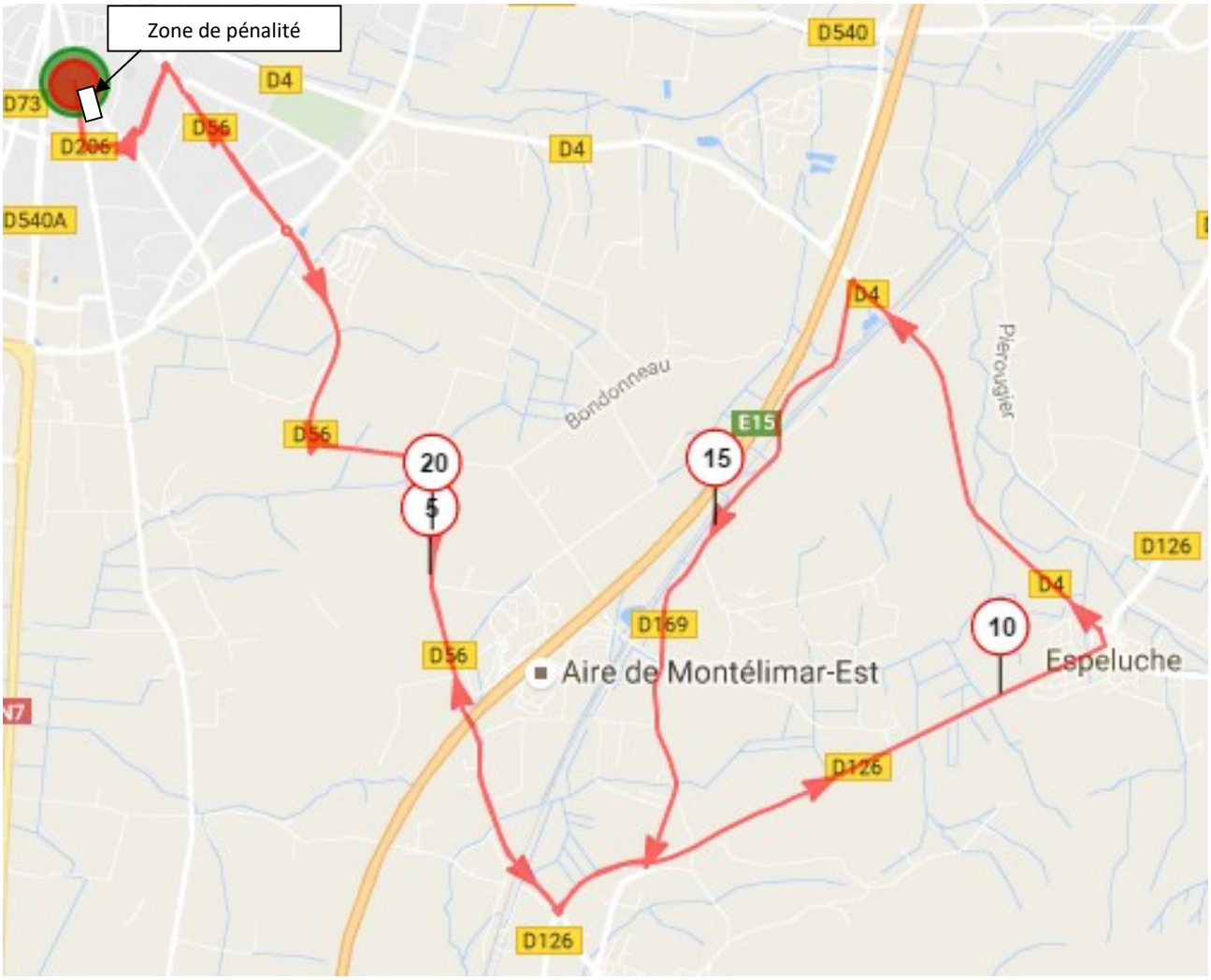
+ transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP

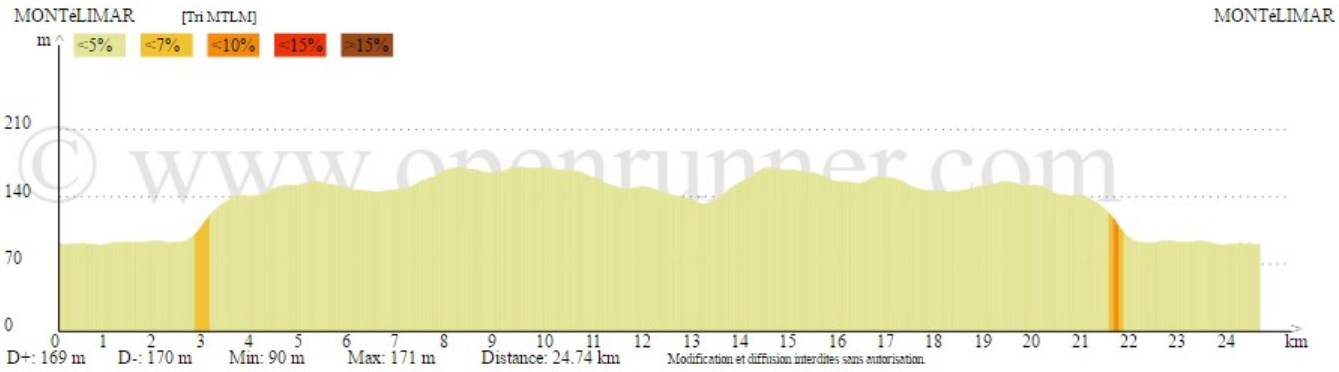


Aire de transition



25 km de vélo sur route ouverte

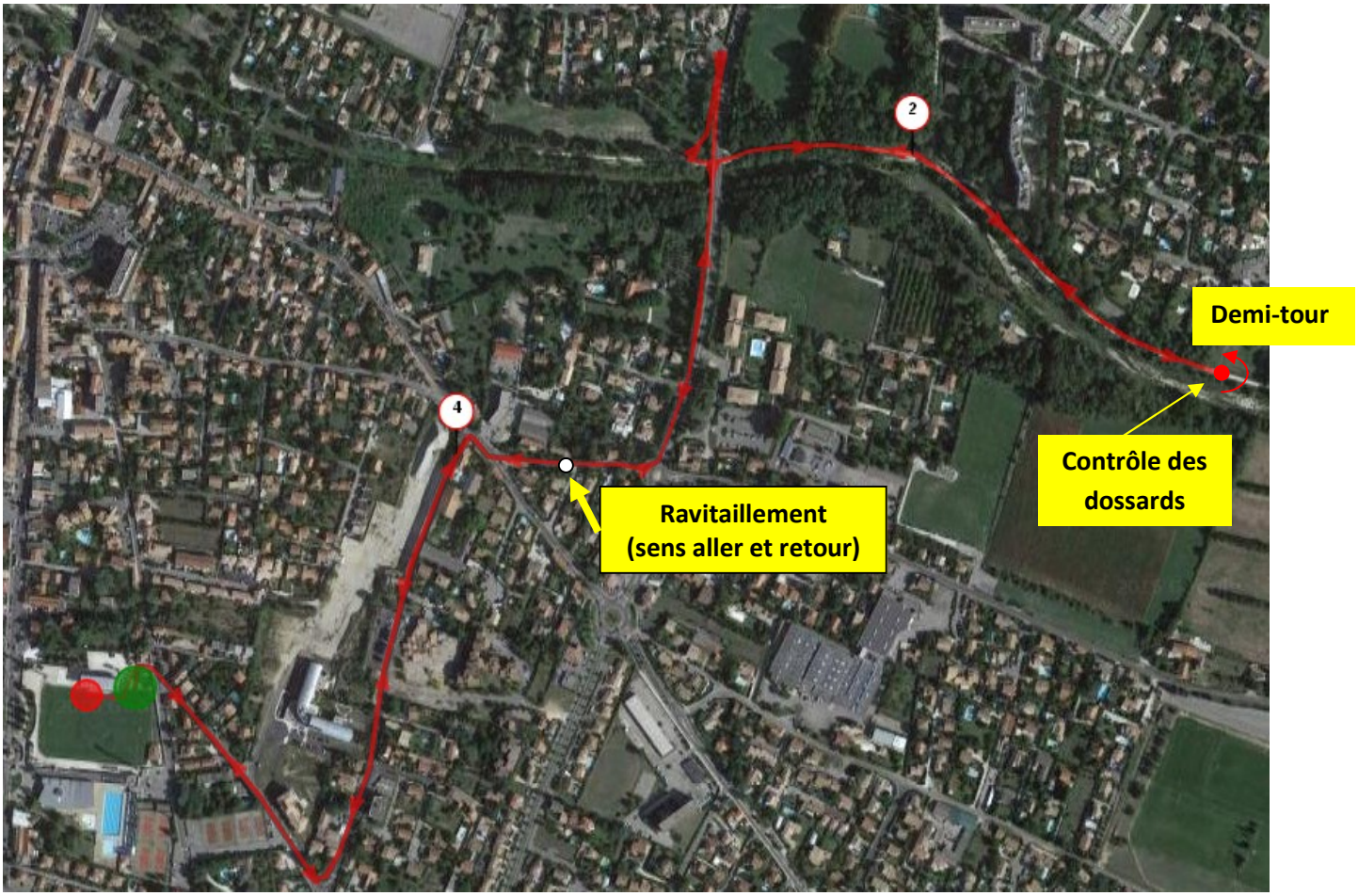


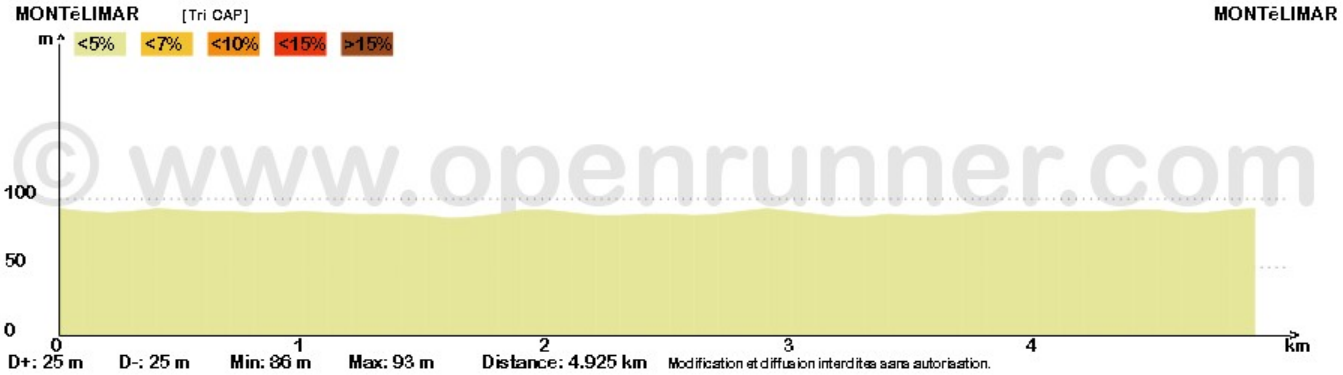


Trace GPS sur : https://www.openrunner.com/r/6825991

5 km de course à pied sur route et chemin

(sauf équipes paratriathlon)



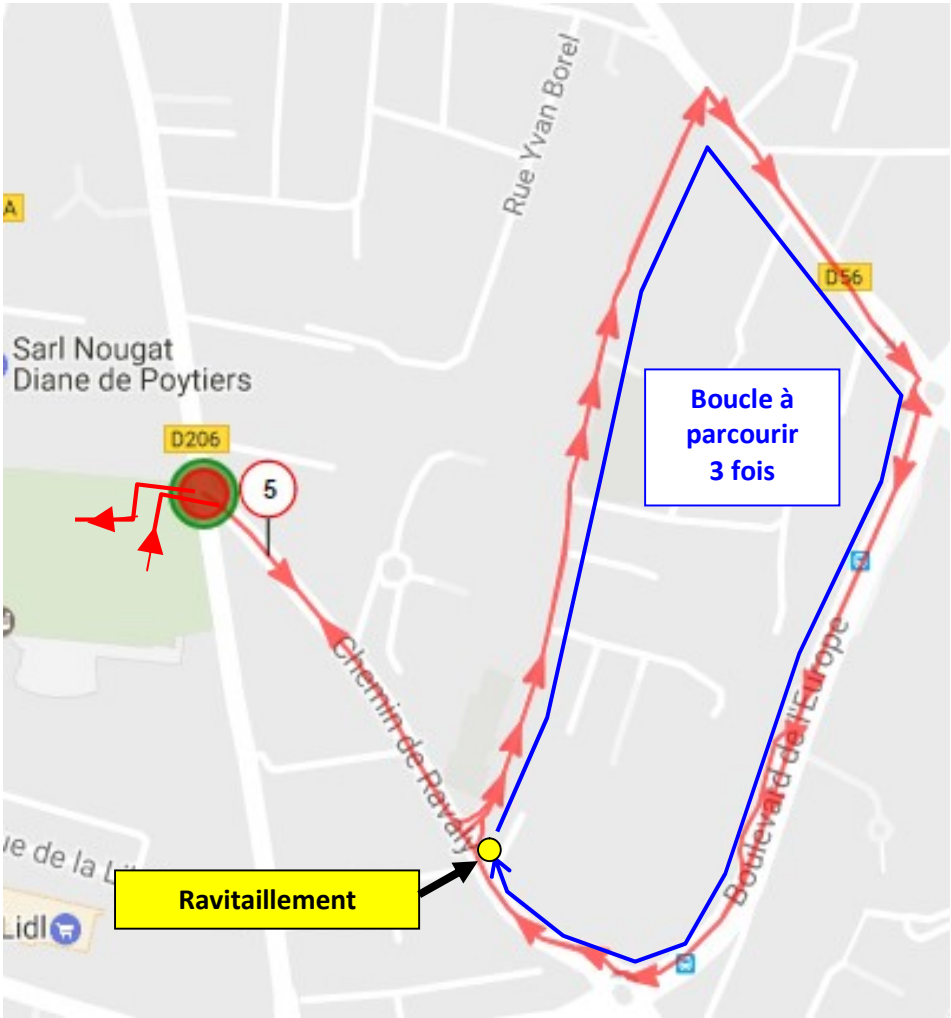


Trace GPS sur : https://www.openrunner.com/r/6862541

Parcours CAP Paratriathlon

5 km de course à pied sur route

une boucle de 1,4 km à parcourir 3 fois



Trace GPS sur : https://www.openrunner.com/r/7080010

Vidéo :https://youtu.be/MtmOgjduVXw

Ravitaillements

Natation et **Vélo** : pas de ravitaillement

Course à pied : un ravitaillement sur la boucle : il accessible à l'aller et au retour. Seule de l'eau sera distribuée.

Ravitaillement à l'arrivée : un ravitaillement sera mis à disposition dans l'aire d'arrivée afin de pouvoir récupérer, et échanger également avec les autres triathlètes.

Rappel :

Durant l'épreuve, il est strictement interdit de jeter les gels et autres déchets hors des zones de propreté prévues à cet effet.
Faites un effort pour la nature ! SOUS PEINE DE SANCTIONS ARBITRALES !

Labels

	• **Label Développement durable 2 étoiles** • **Don de 1 € par participant à une association caritative** **Notre charte sur le développement durable est disponible sur notre site.**
	• **Départ des équipes féminines dès le début de l'épreuve** • **Lots équitables**
	• **Départ spécifique** • **Parcours adaptés à toutes les classifications**

Récompenses

Équipes Femmes			Équipes Hommes		
1ère Équipe	2ème Équipe	3ème Équipe	1ère Équipe	2ème Équipe	3ème Équipe
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier
1ère Équipe Jeune	1ère Équipe Vétéran		1ère Équipe Jeune	1ère Équipe Vétéran	
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier		Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	

Équipes Mixtes			Club le plus représenté
1ère Équipe	2ème Équipe	3ème Équipe	Coupe ou trophée
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	
1ère Équipe Jeune	1ère Équipe Vétéran		
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier		

Nos cadeaux et nos récompenses sont issus de <u>productions locales</u>

Contact et inscriptions

Contact :
Patrice BARTHOUX - 170, rue Syrah - 26740 SAVASSE
Courriel : pbarthoux@hotmail.fr

Inscriptions :
L'inscription à l'épreuve implique l'adhésion aux règlements de la FFTRI disponible sur le site de la ligue AuRA : https://www.auratriathlon.fr/

Chaque équipier non licencié FFTRI devra fournir un certificat médical de non contre- indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition daté de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription.
Un non-licencié FFTRI mineur devra fournir une autorisation parentale.

Les inscriptions peuvent s'effectuer de deux manières :

- **Par courrier**
  Imprimer le bulletin d'inscription disponible sur le site ou téléchargeable par le lien :
  http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/01/Bulletin-inscription-papier-2023.pdf
  Le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque libellé à l'ordre « MONTELIMAR TRIATHLON » doit être **reçu avant le 20/04/2023.**
  Adresse : Patrice BARTHOUX - 170, rue Syrah - 26740 SAVASSE.

- **Sur internet**
  https://chronospheres.fr/evenements/detail/18eme-TRIATHLON-DE-MONTELIMAR-834

1 € par équipier sera reversé à l'association « **LIFE IS A FUCKING EXPERIENCE** » qui promeut et accompagne le sport pendant ou après un cancer.

Une caution de **1 euro** vous est demandée, lors de l'inscription, pour un **gobelet Ecocup**. Le gobelet vous sera remis **à la fin de la course**, lors de la récupération de la puce chronométrage. Vous pourrez le rendre et **récupérer votre caution** soit à la buvette soit au ravitaillement final.

Nos partenaires

Montélimar

Montélimar Agglomération
RHÔNE & PROVENCE

LA DRÔME

MOUNIER FERRONNERIE

BIKE

Saveurs Nature
Traiteur & Organisateur toute réception

SEAT

CUPRA

MONTELIMAR

Les Trois Abeilles
FABRIQUE DE NOUGAT

imbert
Noblesse du Marron en Ardèche

DRÔME PROVENÇALE
Eyguebelle

FERME CHAPUS
en Bio depuis 1971
PRODUCTEUR DE LEGUMES & FRUITS
BIO ST-PRIX
PRODUITS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
FR-BIO-01 RCS 399 907 005